THE RECOVERY KERNEL

Drogakari buruzko informazio gidaria.

Alkoholagatiko errekuperazioa nola egin.

Recovery Kernel Framework-aren erabilera.

Alkoholaren erabilera trastornoa · Alkohol gehiegia hartzea · Ardo/Arin/Edurak · Alkohol-sendi menpekotasuna.

⚠ ARRISKUA GUTXITZEKO LAGUNTZA — EZ DA MEDIKUNTZAKO AHOALDIA. | Krisi kasuan: 911ean deitu edo 988ra bidali mezu bat.

ALKOHOL DESKONTROLAK HILGARRI IZEN DAKI. LEHENENGOTIK 3. ATALA IRAKI.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

Gida hau mediku abisua du lehenengo, eta hori ez da beste inongo Recovery Kernel gidak egin duen moduan. Abisu hori irakurtzea derrigorrokoa da, zerbait hasi aurretik.

Alkohol abstinentzia zure bizitza arriskatu dezake. Metafora gisa ez, estatistika abstraktu gisa ez. Konbultsioak, arritmia kardikoak eta "delirium tremens" deritzaten sindrome bat sor ditzake, eta horrek hilkorra izateko %15eko tasa du mediku tratamendurik gabe. Hau ez da cannabis abstinentziari, estimulante abstinentziari edo are opioid abstinentzia gehienei aplikatzen zaie. Alkoholari bakarrik dagokio hau, zehazki eta argi; baita benzodiazepinei ere, hauek mekanismo beraren bidez funtzionatzen dutelako.

Zure edoskidetasuna handia eta eguneroa bada, hau da, funtzionatzeko aragirik, goizean edateko beharra sentitzen baduzu, edo alkoholik gabe zenbatzen duzunean gorringarria, izurria edo dardara esperientziatzen baduzu, ezin zara bat-batean gelditu medikuaren jarraipenik gabe. Gida honetan dagoen Recovery Kernel erakundeko printzipioak oso aplikagarriak dira zure errekuperazioan. Baina lehenengo urratsa ez da osagaien multzoa hartzea. Lehena, medikuari, arretasun azkarreko klinikara edo desintoxikatzeko zentro batera deitu behar duzu.

Arin-nahasiko edariak kontsumatzen duten pertsonei, fisikoki menpe ez dauden arren — hau da, arazoak dituzten arindoak dira, baina fisikoa den abstinentzia

saihesteko edariak ez dituzte hartzen —, hurrengo jarraibideak zuzenean aplikagarri zaizkie. Desberdintasun hori klinikoa eta garrantzitsua da. Zein kategoriatan sartzen zaren ziur ez bazaude, aukera seguruena hautatu eta mediku batek egin duen ebaluazioa eskatzea gomendatzen da.

⚠ ZUREGATIK, ALKOHOLAREN AURREKO FISIKOAKO MENPEAN BAGOZAU, GELDITU ETA HAU IRAKI ORAIN.

- Goizetan edari egiten duzu dardarrak geldiarazteko?
- Alkozerik gabe hainbat ordu igarotzen duzunean, gorputza, bihotz-taupadak azkarrak edo heldutasuna sentitzen al dituzu?
- Zerrendu zaizkizuenean edo alkoholaren kontsumoa murriztzen duzunean, inoiz izurria edo haluzinazioak izan dituzu?
- Zerrendu honetan zure erantzuna "bai" bada, laguntza eskatzea ezinbestekoa da.

Aurrekoetako bat baino gehiagotan "bai" erantzun baduzu: ez utzi edateari bat-batean. Deitu zure medikuari, jo aurrez entzuketa saiora edo kontaktatu alkohol desintoxikatzeko zentro batekin, edateari murriztu edo gelditzeko baino lehenago. Hau gomendio bat ez da. Mediku-beharra da. Medikuak gidatutako alkohol desintoksifikazioa, benzodiazepinen dosia gutxi-gutxira jaikitzen duten tratamenduarekin batera, arreta mediko estandar bat da. Jendea bizirik mantentzen du. Erabili hori.

Medikoki egonkorra bazaude, denbora gutxiago edo gehiago behar duzun arren, zure biologia eta zure sendatzeko bideari egokituak diren osoko Recovery Kernel programa hau hemen.

1. Atala — Alkoholak zure garunean egindako kalteen inguruan.

THE CENTURION — Gizakiek inoiz erabili duten neurotoxiko sozialki onartuena.

Alkoholak ez du beste substantzia arriskutsu batzuen bezala funtzionatzen, eta hori da bereizgarri egiten duena. Ez ditu sistema hartzaile bakar batean eragiten; aitzitik, garuneko ia neurotransmisore nagusi guztietan eragiten du aldi berean. Hori dela eta, alkoholaren abstinentzia sindromea beste edozein substantziatan baino konplexuagoa eta arriskutsuagoa da, eta horregatik, errekuperazioak ikuspuntu biologikoetan oinarritutako enfase handia behar du.

Alkoholek zer egiten duen ulertzea, ez moralaren hutsunei dagokionez, ba farmakologiari dagokionez, hona datorren guztiaren oinarria da.

Alkoholak eragandako bost sistema.

Sistema.	Zer egin zuen alkoholak?	Atxikimenduaren eta errekuperazioaren itxura nola den.
GABA (frena).	GABA-A errezeptoreak areagotuak—garaien sistema inhibidore nagusia areagotzen du. Alkoholak GABA-A agonista boteretsua da. Lasaitasuna, antsietatea gutxiago sentitzea, gizartean erraztasuna eta loaren kalitatea—denak GABAren efektuak dira.	Kroniko erabilerarekin, GABA hartzaileak gutxitu egiten dira konpensatzeko. Alkoholak kendutakoan, frenoa agindu egiten da, baina azeleratzailea kontrolik gabe jarraitzen du. Ondorio: konbultsio arriskua, tremors, antsietate handia, insomnia. Hau alkohol abstinentziako larrialdi medikoa da.
Glutamatoa (azeleratzailea).	NMDA glutamato errezeptoreak inhibituak daude — estimulazio arinagoa. Estimulanteek egiten dutenaren kontrakoa. Alkoholak sistema estimulatzailea lasaitzen du.	Kroniko alkoholaren erabilera glutamate hartzaileen goraketa eragiten du — garunak inhibizioari konpentsatzeko, gehiago "abiasle" sortzen ditu. Alkoholak kenduta: GABA gutxitu egiten da, glutamate handitzen da. Garuna oso altuetan estimulatuak egoten da. Konbultsioak desoreta honen muturreko adierazpenak dira.
Dopamina (sagarraren seinale).	Dopamina asketa areagotu egiten du zuzenean *nucleus accumbensean*, jokaera-zentroan. Hau	Dopamina sistema estimulanteen antzera jaikitzen da, baina pixka bat motelago. Alkoholaren errekuntzan agertzen diren anhedonia, motibazio txikitasuna eta depresioa dopamina sistemaren

	GABA/glutamat efektuen ondorio da, baina horregatik sentitzen da alkoholak ongi egiten dela, ez bakarrik lasaitasun sentsazioa.	gutxiztearekin lotuta daude, GABAren defizit honekin batera. Plazer sistema ere ez dago martxan, lasaitasun sistema bakarrik ez.
Serotonina.	Serotoninaren asketa nabarmen areagotu egiten du, dosi txikietan umorearen hobekuntza errazten duena. Erabilera kroniko eta handiak serotonina sistemaren funtzioa gutxitu dezake.	Serotonina falta erreskurapen fasean depresioa, antsietatea, irribarrea eta loaren arazoak eragin ditzake. 5-HTP, 5-MTHF eta triptofano aberatsa duten elikagaiak serotonina sistema berreraikitzeko ezinbestekoak dira. Askotan depresio primario gisa identifikatzen da, baina erreskurapen faseko falta bat da.
Opiodo sistema.	Endorfina opioideak askatzen ditu, eta horrek alkoharen ezaugarrietan eragina du: gizarte-lotura positiboa, osasuna hobetzea eta poza sentitzea, batez ere OPRM1 A118G gena duten pertsonengan.	Endorfina botatzeko prozesuan gertatzen den aldaketak emozioetako mina sentitzeko, gizarte-loturak egiteko zailtasunak eta desio jakin batzuk eragin dezake, eta horiek askotan alkoholaren desiratzat interpretatzen dira. Hala ere, benetan endorfina botatzeko prozesuaren ondorioz sortutako egoeraren desirra izan daiteke. OPRM1 genotipoak naltrexonari erantzuteko modua zehazten du.

Asetaldehidaren problema — Alkoholari bakarrik dagokiona.

THE CENTURION — Gorputzak garbitzen saiatzen ari den poisoa.

Alkohola gibelean bi faseetan metabolizatzen da: lehenengo fasean, acetaldehidura (ADH1B entzimaren bidez), eta bigarren fasean, azetatura (ALDH2 entzimaren bidez). Acetaldehida zuzenean toxikoa da; DNA, proteina eta zelula-membranak kaltetu egiten ditu, eta desintxilarako agertzen diren gorritasuna, nausea eta bihotz-taupadak bizkortzea eragiten ditu.

Bide hau genetika aldetik aldakor da, eta horrek alkoholaren eraginak eta arriskua nabarmen eragiten ditu.

Aldaketa genetikoa.	Biologia.	Hau zure suspertzearen esanahia da.
ADH1B azkarraren bariantea (rs1229984).	Alkohola azido azetiko bihurtzen du oso azkar, eta toxikotasun handikoa den produktu hori (azido azetiko) gantzago pilatzen da ALDH2 enzimak ezabatzeko baino.	ADHB azkarra + ALDH2 motela = deserosoak diren agurrak, baina paradoksalki, alkohol gehiegia hartzea eragotzi dezakeen babesa ematen du. ADHB azkarra + ALDH2 azkarra = prozesamendu eraginkorra, baina kontsumoa handiagoa da. Zure konbinazioari

		buruz jakin behar duzu.
ALDH2*2 variantea (rs671) — "Asian flush" genoa.	Entzima hori desaktibatzen edo kentzen du, eta entzima horrek azetaldehidak garbitzen ditu. Heterozigotoa (*1/*2): %50eko jarduera, gorritasun errea. Homozigotoa (*2/*2): ia zero jarduera, tokotasun handia.	Homozigotoak diren ALDH2*2 genetikako pertsonentzat, alkohol kontsumoa fisiologikoki arriskutsua da; acetaldehida toxiko mailara iristen da edari bakoitzeko. Alde batzuk AUDri (alkohol-menpekotasun trastornoa) aurre egiteko babesa ematen du variant honek, baina ez du hori guztiz eragozten; pertsona batzuek suminketa handiak sentitzen dituzte, baina hala ere edan egiten dute eta alkohol-menpekotasuna garatzen dute, organoen kalteak areagotu egiten dira.
ALDH2*1/*1 (eredu normala).	Askorbutaldehidoko garbiketa-ahalmen osoa — Europako populazioetan ohikoena den bariantea.	Ez dago fisiologikorik alkohol kontsumoa eragotzi dezakeen bide honetan. Beste genetikako zaurgarritasun batzuek (GABRA2, OPRM1, COMT) determinatzen dute adikzioaren arriskua. Gibeleko kalteak oraindik ere gertatzen dira alkohol gehiegiz erabiltzeagatik, ALDH2 eraginkorra izatea baldin badago; kontsumitutako kantitateak hepatotoxikotasuna zehazten du.

Kroniko alkoholismoak zure gorputzean eragiten duenari buruz – Garuna baino gehiago.

THE CENTURION — Sistema osoa inplikatu zen.

Alkohola ez da bakarrik garuna eragiten duen droga bat. Urteetan edate gehiegiak gorputzean efektu ugari izaten ditu, eta horiek ere tratatu behar dira sendatzerakoan, neurologiaren berreraikuntzarekin batera:

- Hepatikoa: Obesitatea -> hepatitis alkoholikoak -> zirkulazioa da garapena erabilera handia kontrol gabe denean. Zirkulazioa ez dagoenean ere, gibel-funtzioa askotan nabarmen okertzen da, eta giduan agertzen diren osagarri eta botika guztien metabolismoan eragin dezake. Gibel-funtsioaren azteriak (LFT) egin behar dira errekuperazioaren hasieran.
- Tiaminaren (B1) falta: Alkoholak tiaminaren xorrondaritzan eragiten du. Tiaminaren defizit handiak Wernicke sindromea eragin dezake, osasun arriskuko egoera neurologikoa da, non nahasmena, begiek egiten duten mugimenduetan aldaketak eta koordinazio-galerak egon daitezke. Alkohol gehian jan baduzu eta sintoma horietako bat nabaritzen baduzu, joan azkar

ospitaleko arrosari. Dosi handiko tiamina (B1) tratamendua da. Hau osagarrietarako protokolo bat ez da; larrialdi medikoa da.

- Magnesioaren falta: Alkoholak gerniak bidez magnesioa galtzea nabarmen handitzen du. Magnesioren falta antsietatea, loaren arazoak, arritmiaren arriskua eta konbertsioen puntua areagotu egiten ditu; horiek guztiak jauki daitezke alkohol abstinentziako kasuetan. Magnesio maila hobetzea lehentasuneko osagarri-interbentzio bat da alkoholaren eraginak gainditzen laguntzeko.
- Gut eta mikrobiomen suntsipena: Alkoholak intestina barrerari kalte egiten dio, mikrobioma aldatzen du eta intestina iragazkortasuna eragiten du ("gut xahartua"), hori sistema osoan inflamazioa, umore-aldaketak eta desioak eragiten ditu. Gut-garun aria (Protocolo 09 eta Centurian Paper 18, Compendium nagusian) konponbidearen helburu zentral bat da.
- Kardiobaskularra: Alkoholismo kroniko eta handiak miokardiopatia, arritmia (batez ere aurikuluaren fibrilazioa) eta odol-presio altua eragiten ditu. Kardiobaskularren ebaluazioa lehen susperraldi faseko mediku-ebaluazioaren parte izan behar du.
- Imunodepresioa: Alkoholak kronikoki immunitatearen funtzioak murriztzen ditu. Alkoholismoaren errekuperazio fase goiztiarreko askok immunitate-defizita dute. Nutrizioa eta loak dira immunitatea berrizteko tresna nagusiak.

2. Zure genomaren blueprint-a.

Alkohol-menpekotasuneko kasuak medikuntako beste edozein gaixotasun baino handiagoa den hereditate tasak ditu, gutxi gorabehera %50-%60. Hau ez da ezinbestekoa. Biologia da hori, eta ulertu, lantzen eta konpontzen ahal izango duguna. Recovery Kernel-en genomi-markoak zein sistema biologiko zehatzek eragindako sentimenduak alkoholaren beharra sortu zuten, eta zeinek behar dute premiaz laguntza errekuperazioan.

Alkoholaren erabilera kontrolatzeko ADN proba panelak.

Gen	Zer kontrolatzen duen.	Garrantzitsuak diren alderdiak.	Alkoholaren mendekotasunetik suspertzeko garrantzia.
GABRA2	GABA-A errezeptore alfa-2 azpiunitatea — inhibizioaren oinarrizko maila.	rs279858 / rs279845 arrisku handiko haplotipo.	Recovery Kernel-eko alkoholari buruzko gene garrantzitsuena. Arriskuko bariantek oinarrizko GABA eragile inhibizioa murriztu egiten dute -- garbiko "freno"-ak potentzia txikiarekin funtzionatzen du kronikoki. Alkoholak sistema hori, oso ahul dena, indartzen du, eta horrek esperientziako arin handia ematen du genotipo honetan. Errekuperazioak GABAren euskarri alternatibo bat eraiki behar du -- magnesioa, GABA lagunduko praktikak, estresaren murrizketa -- lehentasun nagusi gisa.
OPRM1	Mu-opioide hartzailea — endorfinen erantzuna eta gizarte-loturen saria.	A118G (rs1799971)	A118G genotipoa dituztenek dopamina askapen handiagoa sentitzen dute nucleus accumbensen, alkoholak eraginda, A/A genotipoa dutenak baino. Honek alkoholkariako gaixotasunean naltrexonaren erantzunari buruzko aurreikuspenik onena ematen du. A118G genotipoa baduzu, naltrexona ziur asko eraginkorrago izango zaizu batez besteko paziente bat baino. Honekin zure medikuari jakinarazi.
COMT	Dopamina eta estresaren kimiken garbiketa abiadura.	Val158Met (rs4680)	COMT-ren jarduera motelak (Met/Met, "Sage" konfigurazioa) oso presentzia du alkoholismoan; buru arrazibekoak, jokaera ez egokia dutenak eta beraien burua lasai ezin dutenak, alkohola erabiltzen dute GABAren

			eraginagatik, hau delako beste aukerarik ez dagoela sentitzen baitute. Ansietatea kontrolatzeko estrategia da profil honetarako errekuperazioaren funtseko elementua. COMT-ren jarduera azkarra ("Warrior") ere agertzen da; hauek alkoholak sortutako dopaminaren efektu sekundarioengatik dopamina estimulazioa bilatzen duten pertsonak dira, eta sozialki edaten dute.
ALDH2	Aldehido dehydrogenasa 2 — azetaldehidaren garbiketa.	rs671 (*1/*1, *1/*2, *2/*2)	*2/*2 genotipoa duten pertsonak, arriskua eta gorputzeko kaltearen maila ulertzeko ezinbestekoa da. Oso narritadura sentitzen zuten arren, edariak kontsumitu zituzten *2/*2 genotipoa dituen pertsonek organoetan aketaldehidoak eragindako kalte nabarmenak dituzte, eta horiek standardeko errekuperazio protokoloetan kontuan hartu behar dira. Gibeleko funtzioaren azterketa derrigorrokoa da. N-acetyl cysteine eta gibelari laguntzen duten osagarriak erabiltzea are gehiago gomendatzen da.
ADH1B	Alkohol deshidrogenasa — alkohola azetaldehidera bihurtzen du.	rs1229984 (azkarraren eta motelaren aldaera).	Fast ADH1B (His48 alela) azetaldehidak azkarago sortzen ditu, eta horrek babes natural bat ematen du, baina edateari jarraitzen badu, toxikotasun arriskua ere handitzen da. ADH1B mota motel batek alkohol gehiago kontsumitzeko aukera ematen du azetaldehida pilatzen hasi aurretik, eta horrek AUD (alkohol-menpekotasun) arrisku handiagoa izan dezake populazio batzuetan.
MTHFR	Metilazioa — neurotransmisore guztien sintesiaren oinarria.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Alkoholek folatoa kentzen du eta metilazioan eragiten du aktiboki. MTHFR aldaketa duten pertsonengan, hori dagoeneko dagoen defizito bat areagotzen du—sistema nerbio-transmisoreen sintesian arazo larriak eraginez. 5-MTHF eta metilkobalamin osagarriak lehentasuna dute, eta askotan hobekuntza nabarmena ekar dezakete profil honetan goizago.
DRD2 / ANKK1	Dopamina D2 errezeptoreen dentsitatea.	Taq1A (rs1800497)	A1 alelea (D2 dentsitate txikitua) alkooleko erabilera arazoarekin dago lotuta, Reward Deficiency Syndrome bidearen bidez. Alkoholak

			dopaminergiaren arinen erosotasuna ematen du garai falta duen garunari. Errekuperazioak dopamina iturri ugari eraiki behar ditu; profil hau ez da soberan egotea atsegin izango dela espero, sorkuntza zorrotzko sariei dagokionez.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Serotonina garraiatzaileare n adierazpena.	Alelik labur/laburra.	Laburbeko/txikiak dituztenek antsietate handiagoa dute eta alkoholismo arrisku handiagoa; batez ere, antsietatea dela garbitegiko arrazoia duten kasuetan. Serotonin berreraikuntza 5-HTP, 5-MTHF eta triptofano aberatsak dituen elikadura bidez egiten da, eta horrela zuzenean erantzuten zaio organismoaren zaurgarritasunari. SSRIs (serotonin birabsorbapena inhibitzen duten antidepresiboak) egokiak izan daitezke, kasuaren larritasuna kontuan hartuz; medikuarekin hitz egin behar da.
CYP2E1	Zitokromo P450 2E1 — alkoholak gibelean metabolizatzen ditu; errekuntza-oxigeno espezieak sortzen ditu.	Zenbait polimorfismo (rs2031920, rs3813867).	Alkoholeko metabolismoaren ondoriozko estres oxidatzailea handitzen da CYP2E1 eraginkortasun handeko kasuetan, eta horrek gibeleko kalteak eta neuroinflamazioa areagotzen ditu. N-acetyl cysteine (NAC) eta antioxidanteen laguntza (glutatione aurrekariak, alfa-lipoiko axitua) oso garrantzitsuak dira profil honetarako.
CYP2C19 / CYP2D6	Alkohola babesleko tratamenduan erabiltzen diren asko botiken metabolismoa.	Metabolismo motela edo oso azkarra duten bariantzak.	Naltrexonaren (CYP3A4) metabolismoan eragina du, baita acamprosatearena ere (ez da CYP bidez metabolizatzen, giltzurretik pasatzen da), disulfiramena eta psikiatriako asko erabiltzen diren botiken artekoa, ko-gertakizuneko tratamenduetan. Metabolismo txarrekoek boteren maila altuagoa izaten dute; metabolismo azkarrekoek, berriz, efekturik ez duten arriskua du. Botikak hobeto erabili ahal izateko ezinbestekoa da.

Fenotipifikazioa, proben emaitzarik gabe.

Konpiluko fenotipifikazio tresnak hemen aplikatzen dira zuzenean. Galdetu zeure buruari:

- Alkoholak batez ere lasaitzen zinen? Estresa gutxitu egiten zitzaion, burua lasaiago zen eta egoera sozialak kudeatzeko laguntzen zuen? → Baliteke Sage COMT (Met/Met) genotipoa izatea eta GABRA2 arriskuko profil bat. Ansietatea da zure lehentasunean dagoen errekuperazio helburua.
- Alkoholak bizirik sentiarazi al zuzu, gizartean egonaldia eragin al zuzu, konfiantza ematen dizu eta estimulazioa ematen dizu? → Gizarte-sagarraren patroia, ziuraski OPRM1 A118G + posible Warrior COMT. Endorfina sistema eta dopamina laguntza dira lehentasuna.
- Zure familiari alkohol-erosotasuneko kasuak daude hainbat generazioetan? → DRD2 defizita eta GABRA2 aldaketekin dago erlazionatuta, ziur asko. RDS (Reward Deficiency Syndrome) osagai garrantzitsu bat izan daiteke.
- Alkoholek fisikoki gehiago eragin zuzu (gorritasuna, bihotz-taupadak azkarrak), beste batzuek bezainbestetan? → Baliteke ADH1B aldauntza bizkorra izatea edo ALDH2 aldauntza. Gibeleko osasuna lehentasun handia da.
- Antidepresiboek inoiz ez dizute eragin? Folato osagarriek lagundu al zuten? Hau MTHFR genaren mutazioarekin lotuta egon daiteke. Hasi zaitez 5-MTHF hartzen berehala.

3. Atala — Desintoxikazio protokola.

⚠ IRAKUR ZATI HAU BESTE EDOZEIN EKINTZA HASI AURRETIK, EGUN KONTUAN ZAUDEN ARINEKO ALDAKETAREN BAT IZANTAZ.

3.1 — Medikuntza-desintoxikazioa: Noiz da beharrezkoa.

THE CENTURION — Mediku laguntza gabe gainditu ezin den muga.

Alkoholaren abstinentzia da substantziei buruzko beste edozein kasutan gertatzen den sekuentziarik ez duen kasu arrunta, eta hurrengo sekuentzia hau posible, dokumentatua eta abisurik gabe gerta daiteke: antsietatea → dardara → agitasuna → konbertsioak → delirium tremens → heriotza. Sekuentzia honek 6-48 orduko epean has daitezke azken edaldirik hartu duen pertsona fisikoki menpe dagoenean.

Mediku-desintoksikazioa derrigorrokoa da — ez dago gomendatuta, baizik eta derrigorrokoa — honako irizpideetako bat betetzen baduzu:

- Egunero edan egiten duzu, eta horrela egin duzu 2-3 aste baino gehiago.
- Edan arte, honako sintoma fisiko batzuk esperientziatzen dituzu: dardara, gorabehera, bihotz-taupadak azkarrak, goragarreria, antsietatea, eta alkoholak horiek arindu egiten dizkizu.
- Zerrenda hutsik.
- Delirium tremenseko esperientzia izan duzu inoiz? Sintomeak hauek dira: konfusioa, haluzinazioak, sukarra, agitasuna.
- Benzodiazepinak edo beste GABA eragileak ere erabiltzen ari bazara, konbinazioan ateratzea oso arriskutsua da.
- GABRA2 geneko arrisku handeko aldaketa bat duzu. Hori jakin baduzu, zure desintoxikazio taldeari jakinarazi.

Zer da desintoxikazio medikoa?

Desintoxikazio medikoak osasun-laguntza profesionalaren babesean drogak edo alkoholak erabiltzen utzi eta gorputza garbitzeko prozesua du helburu. Prozesu horretan, sintomei aurre egiteko eta konplikazioak ekiditeko farmakoak erabil daitezke.

Desintoxikazio medikoaren faseak:

* **Ebaluazioa: Osasun-langile batek pazientearen egoera fisikoko eta psikologikoko ebaluazio sakona egiten du.**
* **Tratua: Sintomei aurre egiteko eta desintoxikazio prozesua errazteko farmakoak ematen dira.**
* **Laguntza: Osasun-langileek etengabeko arreta eskaintzen dute, pazientearen egoera kontrolatzeko eta beharrezko laguntza emateko.**

Desintoxikazio medikoaren helburuak:

* **Drogen edo alkoholaren erabilerari utzi.**
* **Sintomei aurre egitea.**
* **Konplikazioak ekiditea.**
* **Beste tratamendu batzuk jasotzeko prestazioa hobetzea.**

Desintoxikazio medikoa lehenengo urratsa izan daiteke, baina ez du beti erantzuteko irtenbide osoa eskaintzen. Desintoxikazioaren ostean, beste tratamendu batzuk, hala nola terapia eta laguntza-taldeak, drogak edo alkoholak erabiltzea saihestu eta bizitza osasuntsua bizitzeko beharrezkoak izan daitezke.

Kanpoko arreta duten desintoxikazio programak, arineneko eta moderatuko fisikako menpekotasun kasuetan egokitzen dira, ingurune seguru bat badagoenean eta egunero medikuarekin kontaktuan egon daitelegun bezala. Benzodiazepina botika (normalean diazepam edo chlordiazepoxide) ematen da, garuna berriz egokitu behar duen bitartean, konbertsioak eragotzi ahal izateko.

Barneko desintoxikazioa: derrigorrokoa da mendekotasun larrietan, aurreko konbertsio historiak baldin baditu, GABRA2 arriskuko profil batean, beste osasun-arazoak baldin badituzu edo etxe segurua ez bazenbaduzu. 3-7 eguneko iraupena, jarraipen etengabearekin.

CIWA protokola: Alkoholaren erretzetako sintomen ariketa, Klinikako Institutuko balorazioa. Mediku taldeek erabiltzen duten tresna estandarra da, erretzetako sintomen larritasuna ebaluatzeko eta kudeatzeko. Galdetu zure desintoxikazio taldeko kideei horri buruz. Hauen inguruan jakitun izateak zure sintomei buruz zehaztasunez hitz egiten laguntzen du.

⚠ EZ ordeztu osagarriak tratamendu medikoak gorputzean menpekotasuneko kasuetan. Osagarriek ez dute erretako konpultsioen prebenitzeko balio.

Gidak ematen duen osagarri eta peptido protokoloa mediku arretako egonkortasunaren ondoren hasten da—ez horren ordez. Fisikoki mendekoa ez bazara, edo mediku desintoxikazioa amaitu ondoren, beheko biologiko berritze esparrua oso aplikagarria izango da.

3.2 — Ateratzeko epea: medikuak jarraitzen duen desintoxikazioaren ondoren.

LA ZENTURIOA — Garuna zein prozesu birtualen bidez egiten duen.

Denbora-lerro.	Biologia.	Sintomak.	Zer egin behar da?
6-24 orduak (medikuaren jarraipenik gabe badaude, laguntza eskatzea derrigorrezkoa da).	GABA sistemak huts egiten du alkohol desagertzean; glutamato sistemak kontrolik gabe areagotu egiten dira.	Tremorrak, gorabeherak, antsietatea, bihotz-taupadak azkarra, goragarreria, insomnioa.	Hau medikuaren arloa da. Deitu medikuari, jo azkar-zaintzara edo deitu 112. Ez saiatu hori bakarrik egiten fisikoki menpe egon bazina.
24-72 orduak (mediku arriskua handiena).	GABA eta glutamataren desoreka handia; kortisolek gailurra harrapatzen du; sistema autonomoa desregulatuta dago.	Asaldura handia, desorientazioa, haluzinazioak izateko aukera, konbultsio-arriskua.	Fisikoki menpeko pertsonentzat, medikuaren jarraipena derrigorrokoa da. Medikuak jarraitzen baditu: benzodiazepinen protokoloa erabiliko da GABA-ren falta kontrolatzeko. Hautsi altu dosi batean administrazioa hasteko — Wernicke sindromea prebenitzea ezinbestekoa da.
3-7 egunak (egonketa).	Arriskua gutxitu egin da, baina sistema GABAren errekondoa hasi da; glutamatoak lasaitzen du; oraindik ere nabarmeneko nerbio-kimika ezegonkortasuna dago.	Atsedena handia, emozio-sentikortasun handia, loaren arazoak, depresioa, kognizio-nahastea, desio indartsuak.	Osagarri-pilaketa hastea (4. atala). Loa lehentasuna da; garun errekuperatzen ari denak behar du. Nutrizio protokoloa hasteko — sistema hustu denak berreraikitzeko materiala behar du. Utzi nekea.
Asteak 1-4 (Berreraikunt	GABA hartzaileek dituzten	Aldizka agertzen diren antsietateak,	Osasun osagarri protokolo osoa martxan dago. Ariketa

za).	dentsitateak hobetzen ari dira; glutamatoa normalizatzen ari da; dopamina eta serotonina sistemak konponbidean hasten dira; gibelek funtzioa berreskuratzen hasteko.	depresioa, lo zailtasunak, umore-aldakortasuna, eta borrakaldi irregularrak.	hasten da—BDNF konponketa seinale bat da. PAWS krisiak agertzeko probabilitatea handua da—ikus atal 3.3. Protokoloaren jarraibideetan has zaitez (atal 7).
1-6 hilabeteak.	GABA errezeptoreen susperraldi nabarmena; serotonina eta dopamina berreraikuntza; gibelaren sendatzea, edateari utzi bazaio; garainen bolumena handitzen hastea (alkoholek neurri ezberdako garaien atrofia eragiten du, baina soberan egonetik hobetzen da).	Hobekuntza progresiboa, aldizka agertzen diren zailtasunekin; kognizioaren argitasuna berreskuratuz; emozioen espektro zabalduz; lo normalizatuz; osasun fisikoa nabarmen hobetuz.	Hona da soberan izatea zerbait sentitzen den unea, ez bakarrik zerbait falta zaigun sentimendu bat. Garuna bera biribildu egiten ari da, eta hori MRIetan ikusgai dago. Orain egiten dugun lanak hurrengo hamarkadako kalitatea zehazten du.
6-24 hilabete eta gehiago.	Garaien bolumena nabarmen berreskuratua; GABA eta glutamat sistemak normalizatuak; dopamina eta serotonina oinarrizko mailara itzuliak; gibeleko osasuna ia guztiz berreskuratua, zirkulazioa ez dagoenean.	Emocional kontrola, kognizioa eta plazera ia normalak; antsietasunak batez ere ingurumenarekin lotuta daude; bizitza osotasunez gozatzea posible da.	Errekuperatutako garuna, abstinentzian 12-24 hilabetez egon ondoren, edoskidetasun kronikoak eragindako gris-materiakoko galera aldagarria dela ikusirik, hori argudio biologiko konbentzigarrienetako bat da, iraupeneko abstinentziari buruz.

3.3 — Alkoholaren sendaketa ondorengo abstinentzia sindromea.

⚠ PAWS sindromearen faseak 2 urte arte irauten dute. Hau ez da errebaka, neurologiaren arazoa da.

Alkoholaren errekuntzan ondoko faseko abstinentzia sindromea oso luzea izan daiteke eta larria izan daiteke. GABA eta glutamato sistemek, kronikoki desorekatuta zeudenak, ez dira berehala normalizatzen eta normalizaturik

mantentzen; horiek aldatzen dira errekuperazio aldian, antsietate, depresio, insomnia eta desirako faseak eragiten dituzte, eta hauek abstinentziaren goiko faseko sintomekin nahasten diren.

PAWS gehienetan hauek eragiten dute: estresa, lo txarra, gaixotasuna, tristura, gatazka, azukre altuko janariak, kafeina eta alkoholaren presentziari esposizioa. GABRA2 genotipo arriskutsuekin duten pertsonengan, PAWS sintomak larriagoak eta luzeegiak izaten dira.

PAWSeko krisi bat gertatzen denean: itzuli Protocolo 01-era (Babesa), Compendium nagusian agendutakoa. Erabili magnesio gehiago. Deitu zure laguntza sareari. Ez interpretatu krisia frogatzat, errekuperazioa ez duela funtzionatzen. Sistema nerbiosak kalibratzen ari da, ez huts egiten.

4. Atala — Bizi-errekonstrukzioa

Atal honek bost sistemaren berritze simultaneoa jorratzen du, alkoholak desitxuratu zituenak: GABA/glutamato oreka, dopamina, serotonina, opioide/endorfina sistema eta metilazio oinarria, neurotransmisore guztien sintesiaren azpian dagoena. Hau ez dira helburu jarraituak; aldi berean lantzen dira, lehentasunak zure genoma profil eta klinika presentazio zehatzaren arabera ezarrita.

Hau eztabaidatu behar duzu zure mediku edo farmazialari batekin, bereziki alkoholismoaren sendaketan gibeleko arazoak ohikoa direla jakinik. Zenbait osagarri kontraindikatu daitezke gibel-gaixotasunean.

4.1 — Elikadura-osagarri larrialdietakoak.

THE CENTURION — Gorputza gose utzi zuten, baina edateari jarraitu.

Kroniko alkohol gehiegizko kontsumoak osasun krisi jakin bat eragiten du, eta hori konpondu behar da lehenengo, bestela, errekuperazioaren osagarrietan duten efekturik ez izango. Garaiak ez dira neurotransmisoreak sintetizatzeko gai, irabazle falta denean. Irabazleak ezin dira bihurtu laguntzaileak gabe. Laguntzaileak urteetan edateagatik suntsitu ziren.

Elikagai-elementu.	Lehentasun maila.	Dosi helburu.	Zergatik da nutriente zehatz hau ezinbestekoa alkoholaren errekuperazioan?
Tiamina (B bitamina).	GARRANTZITSUA — Lehen eguna.	100-500 mg eguneko dosi.	Wernicke sindromearen prebentzioa. Alkoholak tiaminaren xorrondutako prozesua blokeatzen du; falta larria kalte neurologiko irribagarriak eragin ditzake. Nahasmendu, memoria arazo edo begi mugimenduen anormaltasunik badago, tiamina dosi altuko iniekzio azkar bat behar da -- Prontuario batera joan. Beste guztientzat: tiamina osagarria lehentasunean dago errekuperazioaren 1. egunean hartu beharreko osagarrietan.
Glizinato magnesikoa.	GARRANTZITSUA — Lehen eguna.	400-600 mg elementu bakoitzeko egunero.	Alkoholak gerniak bidezko magnesio galera handia eragiten du. Magnesio falta batek konbertsioen muga, arritmia kardiovaskularraren arriskua, antsietatea eta insomnia areagotzen ditu; horiek guztiak jauki daitezke alkoholaren errekuperazioan. Glycinate forma erabiltzea gomendatzen da

			xaborpen onena lortzeko eta efektu neurologikoak izateko. Dosiak bi zatitan hartu: goizean eta arratsaldean.
B-konplexua (metilazio osoa).	Altua — Egun batzuk.	B konplexu osoa, metilatuak diren forman.	Alkoholek B bitaminak guztiak kentzen dituzte: B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12. Erabili B konplexu bat, baina ziurtatu metilatuak direla (metilkobalamina, metilfolato) -- ez zianokobalamina edo folatoa. Metilazio sistema desgaituak ezin ditu forma inaktiboak eralditu.
5-MTHF (L-metilfolato).	Altua — Eguneko 1. eguna.	400-1000 mcg eguneko dosi.	Alkoholek folatoa gutxitu egiten du, eta ohiko folato osagarriek ez dute MTHFR-ren aldaeren eraginezko metilazio arazoak konpontzen. 5-MTHFk MTHFR entzimaren funtzioa gainditzen du eta folato aktibatua zuzenean neurotransmisoreen sintesi bideetara eramaten du. Maiz, nabariak diren umore hobekuntzak agertzen dira 1-2 aste berean.
Zinkoa	Altua — Eguneko 1. eguna.	25-30 mg egunero, janarekin.	Alkoholak zinkaren maila murriztzen du. Zinka GABA hartzailearen funtziorako, dopaminaren sintesirako, immunitate sistemarako eta zauri hoitzearako beharrezkoa da. Alkoholismoaren errekuperazioan, sistema horiek guztiak aldi berean lan egiten dute. Zinka minerala da sistema horien konponketan laguntzen duena.
D3 bitaminak eta K2 bitaminak.	Altua — Lehen astea.	3000-5000 IU D3 + 100 mcg K2 egunero.	Alkoholismo kronikoak dituzten pertsonetan, B vitamina falta izatea ohikoa da. D3 bitaminak geneen adierazpena, umorea, immunitate funtzioa eta GABA sintesia erregulatzen ditu. K2 bitaminak D3k mugatutako kaltzioa hezurretara zuzentzen duela ziurtatzen du, arterietan ez. Gantz gehigarriekin hartu, xurgapena hobetzeko.
Bitamina C	Astelehena — Lehen astea	500-2000 mg eguneko dosi, zatituta.	Antioxidatzaile boteretsua, alkohol abstinentziatik datorren oxidazio estresa arintzen duena. Gainera, kolagenoaren sintesia sustatzen du (alkoholak azalari, intestinaren muin-geruzari eta ehun konnettiboari kalte egiten dio), immunitate funtzioa eta dopaminaren sintesia (dopamina

			beta-hidroxilaserako ko-faktorea).
Proteina eta aminoazidoen laguntza.	Altua — Eguneko 1. eguna.	0,8–1 g kg gorputsa bakoitzeko egunero.	Alkoholak gosea murriztzen du eta kaloriarik gabeko elikagaiak eskaintzen ditu, proteinek hartu beharreko lekua hartuz. Amino azidoen kantitate txikiak neurotransmisoreak sintetizatzeko ez dira nahikoa, osagarriak egon arren. Proteina da oinarria. Jakiari 30-50g arteko proteina gehitu. Adarrak, arraina, oiloa, jogurt greziarra, leguminak. Gosea murriztuta badago, proteina boterak erabili daitezke.

4.2 — GABA sistemaren berreskuratzea.

THE CENTURION — Urteetan zorraren bidez erabilitako balazta sistema berritzea.

GABA sistema osatzen ez da osagarriekin, dopamina sistemaren kasuan bezala, aurrekariak erabiliz zati bat lagundu dezakeen moduan. GABA hartzaileen goraketa prozesu egiturazkoa da, abstinentzia eta denboraren bidez gertatzen dena. Osagarriak egin dezaketen gauza bakarra, horrela, prozesu hori seguru eta eraginkortasunez burutzeko baldintzak lagundu izatea da.

Osagarria / ikuspegia	Dosi.	Denbora.	GABAren susperraldian duen paperari buruz.
Magniesio glizinato (errepikatua).	300-400 mg elementuetan.	Goizean eta arratsaldean.	GABA laguntzen duen osagarri garrantzitsuena. Magnesioa NMDA antagonista da; glutamatearen toxikotasuna murrizten du, eta GABA sintesian beharrezkoa da, baita GABA-A errezeptorearen funtzionamendua ere sustatzen du. GABA/glutamate desequilibrioari bi aldetatik irtenbide ematen dio. Alkohol abstinentziagatik eragindako sistema nerbiosoko arazoetarako osagarri bakarra da, honek baino hobeagorik ez dago.
L-Teanina.	200-400 mg	Beharrezkoa denean, batez ere arlo	GABA eta glizina handitzen ditu; alfa-uhin estatua sustatzen du. Loa eragiten ez

		horretan.	du. Mendekotasunik ez du sortzen. Benetako lasaitasuna eskaintzen du, benzodiazepinen mendekotasun arriskua gabe, eta hori ezinbestekoa da alkoholaren errekuperazioan, non benzodiazepinekiko ordezkoak erabiltzea errepikapenaren arriskurik handiena den.
Taurina.	500-2000 mg eguneko dosi.	Otorduekin.	Taurina GABA-ren antzekoa den aminoazido bat da, eta GABA-A errezeptoreetan eragiten du. Alkoholak taurinaren maila nabarmen murriztu egiten du. Alkoholeko babes fasean, taurinaren osagarria aztertu da, eta emaitza positiboak ikusi dira antsietatea jaisteko eta gibeleko babesa emateko. Bi ekintza dituen osagarri bat: sistema nerbiosoa lasaitzen du ETA gibela babesten du.
Inositola.	2-12g eguneko dosi (dosia handitu behar da).	Dosi zatatuak janariarekin hartu behar dira.	GABA eta serotonina hartzaileen sentikortasuna erregulatzen du. Inositol dosi altuek antsietatea eta obsesibo-konpultsiboaren (OCD) tratamenduan eraginkortasun froga dute — biak alkohol mendekotasunetik suspertzean ohikoak dira. Insulina bideetan laguntzen du, alkoholak eragandako odol azukre desorekak eragindako arazoekin.
GABA (osagarri zuzena).	250–750mg	Arratsaldea.	GABA bera ez da beti burmuin-barrera zeharkatzen oso eraginkortasunez. Hala ere, GABA hartzaile periferakoak eta intestinaurreko GABAren jarduera lasaitasunari eusten diote, eta esperientzia kliniko batzuek antsietatearen tratamenduan bere erabileraren aldeko argudioak ematen dituzte. Phenibut (GABAren deribatua) EZ da gomendatzen;

			mendekotasuna eragiten du eta GABAren arloko menpekotasun bat beste bati ordezkatzen du.
Limonoaren hostoen estratua (Melissa officinalis).	300-600 mg estandarizatuta.	Arratsalde on.	GABA transaminasa inhibitzailea: GABAren desintegrazioa moteldu egiten du, eskuragarri dagoen GABA kantitatea handituz. Arinduak dituen ansiolitiko efektua du. Belarretako GABA laguntzaile seguruenetako bat da, eta mendekotasunik ez du eragiten. Bi astez eta zortzi aste arteko epealdian erabilgarria da, antsietatea nagusi den uneetan.

4.3 — Serotonina eta dopamina berreraikuntza.

Nutrizio-larrialdia gainditzeko eta GABA sistema hobetzeko ondoren, serotonina eta dopamina berreraikuntza bihurtzen dira helburu biologiko nagusiak. Sistema horiek kronikoki kaltetu ziren alkoholak eragindakoak dira, eta depresioaren, plazerrik ez sentitzearen eta motibazio-arazoen oinarria dira, eta hauek errekaeta eragin dezakete alkoholaren sendaketaren prozesuan.

Osagarria	Dosi.	Denbora.	Alkoholari buruzko oharrak.
5-HTP (serotonina aurrekari).	50–200 mg	Arratsaldea — ohean sartu aurreko 30 minutuan.	Serotonina kroniko alkoholaren erabilera dela eta murriztu egiten da. 5-HTP zuzeneko aurrekaria da. 50 mg-ko dosi batekin hasi, eta onartzen bada, dosia handitu. Ez nahastu SSRIs edo SNRIs botikak zure medikuak adierazten duen lehen, serotonin sindromearen arriskua delako. Ezin duzu goizean hartu, umore-aldaketek antsietatea eragiten badute. Argiunean hartzeak serotonina melatonin bihurtzen lagundu dezake lo egiteko.
L-Triptofano	500–2000 mg	Arratsaldea, proteinek gabe.	5-HTPren alternatiba edo osagarria — eraginkortasun handiagoa du, bi konbertsio-

			fase behar dituelako. Pertsona sentikorretan, 5-HTP baino gutxiago izan daiteke efektu desorekaria. Triptofano eta 5-HTP konbinatzea dosi txikiagoetan, aukera bat da horiek bakarrik erabiltzeak estimulazio gehiegi eragiten duten pertsonentzat.
L-Tirosina / NALT	500–1500 mg	Goizean, proteinek gabe.	Dopamina aurrekaria. Alkoholaren erabilpenetik osatzen den pertsonengan, anhedonia eta motibazio-d defizita tratatzeko erabilgarria da; batez ere, "Warrior" COMT edo DRD2-ko defizitak dituzten pertsonengan, dopaminaren laguntza oso garrantzitsua delako. Erabili fase akutak pasatu ostean, 7. egunean hasita. MAOIekin batera ez erabiltzea derrigorrezkoa da.
SAMe.	400-800 mg	Goizean, janari gabe.	Unibertsala metil-donorea — zuzenean laguntzen du dopamina eta serotonina sintesian, baita horiek prozesatzen dituzten metilazio bideetan ere. Depresioari buruzko froga dago alkoholaren errekuperazioan. KONTZENTRATU: kontraindikaturik dago trastorno bipolarrean; mania eragin dezake. CYP interakzioak egiaztatu behar dira edozein botika hartzen baduzu. Dosi txikiarekin hasi.
Rhodiola rosea	300-600 mg	Egun on.	Dopamina eta serotonina erregulazioa; adaptogeno; antigaraitu. Antidepresibo arinaren efektua, froga sendoekin. Partikularki erabilgarria asteak 2-8 arte, motibazioa eta energia txikiak direnean, baina aurrekariak bakarrik ez nahikoa diren kasuetan. Ez hartu eguerdian —aktibatzailea da.

4.4 — Gibeleko laguntza protokoloa.

THE CENTURION — Organo honek, ur bakoitza prozesatu zuena, orain sendatu behar du.

⚠ Gibeleko gaixotasun jakin batzuk badituzu, hala nola zirkulosia edo LFT maila altuak, kontsultatu zure medikuarekin osagarri-protokolo bat hasi aurretik. Osagarri batzuek gibelari kalte egin dezakete gibeleko gaixotasunean, arin egon arren.

Osagarria.	Dosi.	Denbora.	Hepatiko funtzio zehatza.
NAC (N-Acetilzisteina).	600-1200 mg bi aldiz eguneko.	Goizean eta arratsaldean janariarekin.	Glutatinoaren aurrekaria: NACk glutatinoa betetzen du, gibeleko antioxidatzaile eta desintoxikazio molekula nagusia. Alkoholak gibelako glutatinaren maila nabarmen murrizten du. NAC gibelean babesa ematen duen osagarrietariko bat da, eta aldi berean, alkoholarekiko desirra murrizten du glutamatearen oreka egokituaz. Bi ekintza dituen osagarri ezinbestekoa.
Ziztiloa (silimarina).	140–420 mg estandarizatu (silimarinen %70–%80).	Otorduekin.	Hepatoprotektore gisa gehien aztertu den landare-preparatu bat da silimarina. Silimarinak antiinflamatorio, antioxidatzaile eta antifibrotiko efektuak ditu gibelean, eta horrek zuzeneko erlazioa du alkoholaren eraginetako gibel-gaixotasun guztiekin, azken faseko zirkulazioetan izan ezik. Oso ondo toleratzen da. Gutxi batzuen artean dago, alkohola dela eta gibelean agertzen diren gaixotasunak tratatzeko erabiltzen den osagarri horietako bat, non froga sendoak egon.
Alfa-lipoiko axitua (ALA).	300-600 mg eguneko dosi.	Janarietatik urrun, xurgapen onena lortzeko.	Ura eta gantzaz erauzi daitezkeenak— beste antioxidatzaileek iritsi ezin dituzten konpartimentuetara iristen dira. Glutationa, C bitamina eta E bitaminaren erreprodukzioan laguntzen du aldi berean. Azetaldehidaren

			toxikotasuna murrizten du. ALDH2 bariantza duten pertsonei dagokie bereziki, hauek azetaldehido gehiegia pilatzen baitute.
TUDCA (tauroursodeoksikolikoa).	250-500 mg eguneko dosi.	Janariarekin.	Bilar-azidoen deribatua, eta gibeleko babes handia ematen duena: zelula hepatikoetan erretikulu endoplasmatikoaren estresa eta mitokondrioetako disfunzioa murriztu egiten ditu. Alkoholak eragindako gibeleko gaixotasunetan agertzen diren datuak. Garesti da, baina garrantzitsuak diren gibeleko arazoak dituzten pertsonentzat kontuan hartzea merezi du.
Fosfatidilkolina.	1-2g eguneko dosi.	Janariekin.	Gela zelula-membranaren osasunerako fosfolipido garrantzitsua. Alkoholak gibeleko fosfatidilkolinaren sintesia eten dezake. Osagarriak esperientzia, bilio-fluxua eta hepatozitoen funtzionamendu orokorra hobetzen lagina dezake. Gainera, kolina ematen du, acetilkolinaren sintesirako beharrezkoa dena; hau garrantzitsua da kognizioaren susperraldirako.

4. 5 — Desioa eteneko protokoloa.

THE CENTURION — Alkoholaren desioak eskaerak ez dira. Neuronaleko gertakariak dira.

Alkoholarekiko desioak, errekuperazio fasean, gutxienez hiru bide nerobiologikoren bidez eragiten dute: GABAren falta dela eta sortutako desiorako (osasunari buruzko kezka), dopaminaren falta dela eta sortutako desiorako (saritasuna bilatzea), eta opioideen/endorfinen falta dela eta sortutako desiorako (gizarte-aukerak eta sentimendu faltagatik). Zein bide aktibatzen duen jakiteak, desioari nola erantzun egiten diozun aldatzen du.

Desio mota.	Zer sentitzen den.	Interrupcio berehalakoa.
GABA-ren defizitaren	Ansietateak eragindakoa.	4-7-8 arnasketa berehala:

eragaitasun.	Sistema nerbiosoa alarma bat bidaltzen ari da. Alkoholak alarmak lasaitzen ditu. Desioa sistema nerbiosoak bere alarma-gelditzailerik fidunena eskatzea da.	nerbio balstsua aktibatzen du eta GABA efektu neurgarriak ematen ditu. L-teanina 200mg. Ura hoza aurpegian eta eskumuturretan — suminismoaren erreflexua aktibatzen du, sistema parasimpatikoaren ekintza berehalakoa. Magnesio, gaur egun hartu ez baduzu.
Dopamina-defizitaren sukarrak.	Lausoa, grisa, ez du pozik. Munduak kolorerik ez du. Ekintzak ongi sentiarazi behar dutenak horrela egiten ez dute. Desioa sistema sarituen eskaera da, estimulua bilatzen duena.	Intentsitate handiko ariketa -- eskuragarri dagoen dopamina-interbentzirik azkarrena. Tenperatura baxuko esposizioa (duixa edo urdazkian sartzea). Pertsona batekin kontaktua, eta horrek benetako sentimendu positiboak sortzen ditu. Zure arlo naturaleko saririk intentsiboenetako bat egin (6. atala).
Opiodo/endorfina desirak.	Bakarra. Emotzioz zaurituta. Konexio edo erosotasuna bilatzen, baina hori lortzea ezinezkoa iruditzen zaio. Askotan, alkoholaren desiratzat ulertzen da, baina benetan alkohinek sortutako ongintza-sentsazioa eta sen ona bilatzen ari dela.	Gizakiekin kontaktua — ahal baldin baduzu, fisikoki (eskuartean hartzea, heldulekua), gutxienez ahots bidez. Ez zaitez isolatu desio honekin. Ariketak ere endorfinak askatzen ditu. Barnealdia. Oxitocina eta endorfina batera botatzeko duten jarduera oro: maskota batekin jolastea, norbait seguruekin kontaktua izatea, beste pertsona batekin mugimendu bizkorrak egitea.

5 MINUTUKO DESIOA ETENEKO PROZESUA — ORDENA HONETAN EGIN:

1. Ez dago informazio hori eskuragarri.
2. 4-7-8 arnas teknikaren erabilera. Lau ziklo oso. Ez dago salbuespenik. Honek lehenengo urrats unibertsala da, grina mota edozein dela ere.
3. OSATU EGOKIA HARTU. Magnesio + L-teanina, GABArako desiorako. L-tirosina edo Rhodiola, dopaminarako desiorako (goizekoa bada eta oraindik hartu ez baduzu). Inor ez ditu 1. eta 2. urratsak ordezkatzen; zure gorputzak egiten duenaren laguntza dira.
4. Gogortasun zirkuituak ingurune-guztizkoa behar du. Kokalekua aldatu, zure begi-zelaiak ikusten duenaren aldaketa egin, kanpora joan.
5. KONTAKTUAN IZEN. Testu bat edo deialdi bat. Desioari buruz ez hitz egiteko, baizik eta harremanetan egon dadin. Isolamendua da desioen agertzen diren ingurunea.

6. NATURAL SARIAREN ERABILERA. 6. ataletik. Erabiltzaileak eskuragarri daukan intentsitate handieneko aukera hautatu behar du. Bideratzearen praktikari ekin ari zara; ez bakarrik erresistentzia, baizik eta ordezkatzea.
7. Triggerra, mota, intentsitatea (0-10), ekintza, emaitza. Dokumentatutako desioak datu bihurtzen dira. Datuak abantaila bihurtzen dira.

4.6 — Peptidoen euskarri geruza.

Hainbat peptidetek garrantzia dutela GABA sistemaren errekuntzan, neuroinflamazioaren murrizketan eta gibelaren konponketan. Ikerketako produktuak dira; medikuarekin hitz egin behar da.

Peptido.	**Alkoholaren errekuntzan, hainbat mekanismo arloetan gertatzen dira:** * **Fisiologia: Alkoholak gorputzeko funtzio asko aldatzen ditu, hala nola garapena, digestioa eta immunitatea.** * **Psikologia: Alkoholak umorean, antsietatean eta motibazioan eragina izan dezake.** * **Soziologia: Alkoholak pertsonen arteko harremanetan eta gizartean parte hartzean eragin dezake.** **Hona hemen alkoholaren errekuntzan inplikaturiko mekanismo batzuen xehetasun gehiago:**	**Denbora.**	**Notazioak.**

	* Fisiologia: * Alkohola gorputzeko funtzio asko aldatzen ditu, hala nola garapena, digestioa eta immunitatea. * Adibidez, alkoholak garapenaren abiadura moteldu dezake, digestioan eragin dezake eta immunitate sistema ahuldu dezake. * Psikologia: * Alkohola umorean, antsietatean eta motibazioan eragina izan dezake. * Adibidez, alkoholak pertsonak zorionekoago sentiarazi ditzake, baina baita antsia ere. Gainera, alkoholak pertsonen motibazioa aldi baterako areagotu dezake, baina gero desmotibatuta utzi dezake. * Soziologia: * Alkohola pertsonen arteko harremanetan eta gizartean parte hartzean eragin dezake. * Adibidez, alkoholak pertsonak abarrak egiteko edo besteek egiten dituzten abarrei erantzuteko		

	eragindako sentimenduak areagotu ditzake. Gainera, alkoholak pertsonen gizartean parte hartzearen modua aldi baterako eragin dezake, baina gero isolatuta utzi dezake. **Alkoholaren errekuntza prozesu konplexua da eta hainbat faktorek eragin dezakete, hala nola:** *** Alkohola kontsumatzeko iraupena eta kopurua** *** Pertsonaren osasun orokorra** *** Pertsonaren psikologia eta soziologia** *** Pertsona inguratzen dituen laguntza-sistema** **Alkoholaren errekuntza prozesuan, pertsonak hainbat mekanismo konpontzeko lan egin behar dute:** *** Fisiologikoak: Gorputzaren funtzioak berreskuratzea.** *** Psikologikoak: Umorea, antsietatea eta motibazioa kontrolatzea.** *** Soziologikoak: Harremanak eta gizartean parte hartzea**		

	berreskuratzea. **Alkoholaren errekuntza prozesua luze eta zaila izan daiteke, baina posible da. Laguntza profesionala eta pertsonala lortuz, alkoholari aurre egin ahal izango duzu eta bizitza osasuntsuago bat bizi.**		
BPC-157	Intestino-garun ardatzaren konponketa; garuneko plasticitatea; dopamina eta serotonina erregulazioa; antiinflamatorioak; gibeleko babes zuzena ikerketa modeloetan.	Lehenengo eguna aurrera, egunero.	BPC-157 peptidoa alkoholaren errekuntzan garrantzirik handiena duen horietako bat da, hiru arlo nagusietan eragiten duelako: heste-horma (hesteetako iragate), dopamina-serotonina sistemak eta gibela. Ahoz hartzea egokia da eta, agian, hobeto funtzionatzen du hesteen osasunerako. Heste-buru arteen konponbidea izan daiteke alkoholaren errekuntzan duen funtzio garrantzitsuena.
Selank	GABA eta serotonina erregulazioa; antsietatea murriztuko duen sendi, menpekotasunik gabe; antsietatea murrizten du, baina loeragilea ez da.	1. aste – 8. aste: behar duzunean, antsietatea arintzeko; egunero, GABA falta sentitzen baduzu.	Selank oso baliotsua da alkoholaren errekarreran, GABAren falta dela eta antsietatea delako lehentasunezko desioaren motorra eta errekausaren arriskua nagusia. Selank hori konpontzen du, baina benzodiazepinen adikzio-arriskurik ez du. Loa eragiten ez duen substantzia, ohitura sortzen ez duena. Nasal bidez hartzen da.
Epitalon.	Loaren arkitektura; pinabaleko bideak; telomeren babesa; zirkadian erritmoen normalizazioa.	Asteak 1-4 — 10 eguneko zikloa, eta ondoren, behar den neurrian.	Alkooleko errekuperazioan, loaren arazoak asteetan edo hilabeteetan iraun dezake. Epitalonak pinealen bideari laguntzen dio, alkoholak kronikoki zapuzten duena. Gainera, zelula-mailako babesa eskaintzen du errekuperazio goiztiarragoan gertatzen den oxidazio-

			estresaren ondorioz.
Thymosin Beta-4 (TB-500)	Inflamazioaren kontrakoa; ehunen konponketa; gibeleko zirkulazioaren murrizketa ikerketa modeloetan.	1-3 hilabeteetan, gibeleko eragin handia badago.	Alkoholak eragindako gibel-gaixotasuna duten pertsonei, eta fibrosia dagoenean, TB-500ek efektu anti-fibrotikoak dituela frogatu da ikerketa-ereduetan. Honek medikuaren esparrua du, gibel-gaixotasunak konplexutasun handia duelako. Ez da lehen aukera, baina zure gibeleko susperraldiaren kudeaketaz arduratzen den medikuarekin eztabaidatzeko komenigarria izan daiteke.
Semax.	BDNFren goraketa; kognizioaren hobekuntza; burmuin frontaleko laguntza; dopamina eta serotoninen erregulazioa.	Bigarren astean hasita.	Alkoholek kognizioaren kalte neurgarriak eta burmuin aurrefrontaleko mehetasun eragiten ditu. Semax-ek BDNF estimulatzeko duen efektuak, soberan dagoen bitartean gertatzen den nerbio-erreparazioa laguntzen du. Hasi berria dutenei oso baliagarria da, batez ere lehen 3 hilabeteetan agertzen diren kognizioaren lausuntasun eta motibaziorako arazoekin.

5. Atala — Loaren berreskuratzea.

ZENTURIOA — Alkoholak ez zaitu lo eragiten, baizik eta lasai jartzen du. Bi gauza ez dira berdinak.

Alkoholismoaren kasuan ohikoena eta arriskutsuena den uste bat da alkoholak lo laguntzen duela. Alkoholak sedazioa eragiten du, hau da, kontzientzia azkar galtzea. Hala ere, ez du loa eragiten. REM faseko loa ia guztiz geldiarazten du, loaren egitura zatitzen du, lo sakon eta motelagoa murrizten du, eta gauaren bigarren zatietan insomniari eusteko efektua sortzen du, alkohola metabolizatzean.

Hori dela eta, urteetan "lo gainean" edateak garuna erabat birziklatzen ez den egoerara darama, alkoholik gabe lo ezin duenean. Errekuperazioaren fase goiztiarrean, sedantzio mekanismoa desagertzen denean, arazoa areagotu egiten da, eta garunak urteetan ez dituen naturaleko lo-zikloak ezagutzeko aukera galtzen du.

Alkohola desintoxikazioan, loaren berreskuratzea prozesu horren garrantzitsuena eta gutxien baloratutako alderdietako bat da. Insomnioa goizago errepikatzearen arrazoi nagusia izaten da. Gainera, beheko osagarri eta portaeraren protokoloen bidez hobetzeko aukera handiena duen elementuetako bat da.

- Melatonina (0,5-1 mg azpianeko bidez, lo egin behar den orduaren aurrean 30-60 minutu). Dosi txikiagoa dela eraginkorragoa dosi handiak baino; dosi altuek zirkadian erritmoa desordutzen dute.
- Magniesio glizinatoa (300-400 mg, oheirako ordu batean) — GABAri laguntzen du, glutamataren eraginketa gehiegiak murrizten ditu eta gorputzeko tenperatura jaisten du.
- Glizina (3-5 g, oheirako 30 min aurretik) — gorputzeko tenperatura erdiak murriztu egiten du, hori da loaren estimulu fisiologiko nagusia; baita NMDA ko-agonista ere, eta GABA-glutamatoaren oreka berreskuratzen laguntzen du.
- L-Teanina (200–400 mg arratsaldean) — alfa-uhinen estimulazioa, loaren hasiera oztopatzen duen antsietate handiaren murriztzea.
- 5-HTP (50–100 mg arratsaldean) — serotonina aurrekaria, melatoninan bihurtzen dena; umoreari eta loari laguntzen du aldi berean.
- Fosfatidilserina (100-200 mg arratsaldean) — arratsaldeko kortisolea murriztu egiten du; edateari dagokion ohiko arazoak HPA ardatzaren desoreka osatzea eragiten du, eta horrek kortisola areagotzen du eta lo egitea zailtzen du.

Protocoloa 17 (Loaren Arkitektura)

* Alkohola eraberritzean, alkohol guztia saihestu behar da, sukaldeko alkohola eta aho-garbiketa produktuak barne. Alkoholaren arrasto txiki batek ere saritze zirkuitua aktibatzen du eta loaren arkitekturan eragin dezake errekuperazio goiztiarrean.

* Errekuperazio goiztiarragoan agertzen diren, oso biziak diren ametsak, REM faseko berreskurapenaren ondorio dira. Osasunprozesu bat da, ez sintoma bat, eta horregatik, ez dago tratamenduik.

6. Adicziotik askatzea: zure propioa aurkitzeko GABA.

THE CENTURION — Centurian Paper C-28, alkoholaren erabilera kontrolatzeko aplikatzea.

Alkohola gutxienez hiru egoera nerobi-kimiko desberdin sortzen ditu, eta hori moduaren, garaiari eta arrazoiaren araberakoa da. Egoera bakoitza beste metodo natural batzuekin ordezkatzea beharrezkoa da, zure osasunerako.

Zer zen alkoholak benetan eskaintzen?

Funtzioa.	Nekrokimika.	Arkitektura natural berritzailea.
Ansietatea arintzeko / sistema nerbiosoa lasaitzeko.	GABAren areagotzea — alkoholak alarma sistema geldiarazi zuen, eta hori ez zen gelditu. "Sage" konstituzioa duten pertsonei, kronikoki estres kimiko altuak dituztenei, hau eskuragarri dagoen erlieberik indartsuena da.	Arnas praktikak (egunean, ezinbestekoa). Meditazioa: kontemplaziotik sortutako praktika, GABA sistema barnekoa eraikitzen du, kanpoko iturrietatik hartu beharrean. Frigorifikazioa (estresaren ondoren lasaitasuna eragiten du). Natura. Magnesioa. Praktika hau egunero eta bizitza osoan egiten da — ez dago egoerari lotuta.
Gizarte-lotura eta harremanak.	Endorfinen askapena + gizarteko inhibizioaren murriztua. Alkoholak autokontzientziaren barrera desegin zuen eta beroa, irekitasuna eta taldeko sentimendua eragin zituen.	Helduak alkoholak bezala desinhibitu izatea ez da helburua; benetako konexioak eraikitzea da helburua, eta hori ez du desinhibizioa behar. Hamabi urrieko komunitateak, talde txikiak, gizarte sozial soberan. Kontakto fisikoa (segurua eta adostua) oxitocina askatzen du. Zerbitzua ematea —besteek laguntzea— endorfinak eta osasuna aldi berean sortzen ditu.
Plazera eta saritasuna.	Dopamina eta opioide sistemen aktibazioa. Alkoahola ondo sentitzen da, batez ere fase goiztiarretan. Hau benetakoa da. Neurokimika-gertaera erreal bat izan zen.	Dopamina iturburu ugari sortzen dira deliberadoki: ariketa fisikak, sorkuntza artistikoa, lehiaketa, gizartearen aurrean lorpenak. Ez dago iturburu bakar batek alkoholen eragin osoa errepikatzen, horregatik, hainbat iturburu ezinbestekoa

		da, ez aukera bat.
Trantsizio-errituala eta atseden hartzeko baimena.	Lanbako eguneko ondoren hartutako edaria ez zen batez ere farmakologiari buruzkoa izan. Sinal bat zen: eguna amaitu da, atseden hartzea onartzen da, eta errendimendua gelditu daiteke.	Rituala zehatza aldatu behar da: une berdinean, leku berean, baina eduki desberdina. Alkoholik gabeko erritual-edari (gaztoutxaren ura, landare-teak, alkoholik gabeko koktail). Trantsizioko zeregin laburra. Garunak seinale bat behar du; seinale horretan alkohirik ez dagoenean nahikoa da.

Naturako GABA arkitektura alkoholismoaren sendakuntzarako.

THE CENTURION — Barneko frenaren sistema eraikitzea, droga batek martxan zuen sistema.

Sage konstituzioaren errekuntza -- eta alkoholarekiko errekuntza, batez ere, Sage-ren istorio bat da, nahiz ez guztiz -- bizitza bat eraikitzea eskatzen du, non sistema nerbiosoa nahikoa lasai mantentzeko baliabide propioak egon behar diren. Hau estimulazioa kentzeaz ez dago; erregularizazio barneko sistema sendo bat eraikitzea da, eta hori funtzionatzeko substantzia baten beharririk ez duena.

- Eguneko kontemplazio praktika, gutxienez 10 minutuko iraupenarekin. Hau ez da aukera bat, baizik eta derrigorrezko bizitza-behar biologiko bat. Honek barneko GABA tonoa areagotzen du, alkoholak osatzen zuen hori. Protocolo 04 (Dharma Recovery) Compendium nagusian dago erreferentzia gisa.
- Astean behin gutxienez, 4 aldiz ariketa aerobiko bizkorra egin behar da. Ariketa aerobiko iraunkorragatik askatutako BDNFak garainen konponbide nagusia du alkoholaren kalteak jasotakoetan. Endorfinen askapenak opioideen/endorfinen sistemari erantzuten dio aldi berean. Hau ez da estilo-irailketarako aholkua; alkoholtik suspertzeko existitzen den indartasun handieneko tratamendu ez-farmakologikoa da.
- Sorkuntza-praktika bat, benetako sakontasunarekin. Fluxu-egoera GABA egoera naturala da; jarduera eskatzaile batean guztiz murgiltzeak buru antsietatsua lasaitzen du, ez kemikalki bidez, baizik eta arreta osoaren mekanismoari esker. Idazketa, musika, arte bisual, sukaldaritza, eraikitzea. Sakontasuna zabalduaren gainetik.
- Benetako komunitatea. Ez da errendimeneko komunitate bat. Ez da sare sozialetako komunitate bat. Pertsonen arteko harremana zuzenean, eta hauek zure egoera jakinik daude, eta horiekin maskara jartzeari buruzko aukera dago. Alkoholak aktibatzen duen endorfina eta oksitocina sistema erantzuten du modu zehatz batean. Hamabi urrietako komunitateek hau eskaintzen diete pertsona askori; eta Compendium-eko 04 protokoloa eta 08 protokoloak, oro har, errekuperazioaren gizarte-arkitekturan sakontzen dute.

- Natura ingurunean egonaldia, programatutako interbentzo gisa. Inoiz ez kasualitatez. Gutxienez 20 minutu egunero. Susperraldi prozesuan dagoen sistema nerbiosaren kortisol mailak normalizatzen dira neurri batean natura inguruneeetan, baina hori ez da gertatzen hiri edo barrualdeko inguruneetan.
- Zerbitzua. Beste norbaiti benetan laguntzea, saritasun, konexio eta esanahiazko zirkuituak aldi berean aktibatzen ditu, eta munduan baliotsu sentitzearen sentsazioa ematen du, alkoholak sortutako gizarte-lubrikantziaren zatiki bat ordezkatuz. Alkoholarekiko errekuperazio luzerako pertsona askok diote zerbitzua aurkitu duten ongizate iraunkorrerako iturri fidagarriena dela.

Zatia 7 — Recovery Kernel-aren erabilera: zure protokolo mapa.

Fase.	Protokoloak.	Lehentasun nagusia.	Alkoholari buruzko oharrak.
Medikuntza-desintoxikazioa (0-7 egun, fisikoki menpe dauden kasuetan).	Mediku hornitzailea — ez Compendium -a.	Bizirik irauteko. Konbultsioak prebenitzeko. Estabilizazio medikoa.	Recovery Kernel-en oinarria hemen ez hasten da. Detoks medikoa hemen hasten da. Medikuntzaz egonkortu ondoren, itzuli gida honi eta Biologiaren Oinarri fasean hasi.
Oinarri biologikoa (1-14 egunetan).	Protokoloa 07, Protokoloa 09, Protokoloa 17, Protokoloa 18.	Larrialdietako nutrizioa, tiamina, magnesio, lo, digestio-aparatuko erreparazioa.	Tiamina lehen egunean. Magnesio lehen egunean. B konplexu osoa lehen egunean. Hau ez da aukera bat. Sistema hustu batek ezin du berreskuratzean hasi bere osagai nagusiak gabe. Protokolo 18 (nutrizioa) eta Protokolo 09 (gut-brain axis) alkoholaren berreskurapenerako lehentasunezko bolumeneko protokoloak dira.
Genomaren mapatzea (1-4 asteetan).	Atal 15 (Laburpena), Protokolo 11, Protokolo 12.	GABRA2 ebaluazioa, naltrexonarentzat OPRM1 jarraibideak, COMT osaerako araudia, MTHFR.	GABRA2ko arrisku handeko bariantea eta OPRM1 A118G biak alkoholaren errekuntzan agertzen diren aurkikuntza genetiko garrantzitsuak dira; zuzenean determinatzen dute tratamendu medikoen erabakiak (konbultsioen jarraipena, naltrexonaren egokitasuna). Ahal bezain goiz probatu.
GABA sistemaren konponketa (1-12 asteetan).	Protokoloa 04, Protokoloa 01, desioak eten; gidaliburuko 4.2 atala.	GABA osagarrien konbinazioa, arnas-teknikak, kontemplazio praktika, antsietatearen arkitektura.	Stimulante edo kanabiseko errekuperazioaren aldean, GABA sistemaren konponketa da alkoholarekiko errekuperazioan helburu biologiko nagusia; sistema hau da gehien kaltetua dena eta bere falta zuzenki eragiten du atsekabean. Gainerako guztia hemen gertatzen da.
Jardunbide eta ingurune arkitektura (2. aste – 12. aste).	Protokoloa 02, Protokoloa 05, Protokoloa	Adiczioko trantsizioaren prebentzioa, ingurunearen berritzea, eragileen	Alkoholtik benzodiazepinetara egindako trantsizioa errekuperazioan medikamentu arriskutsuenetako bat da. Protokolo 02 berehala irakurri behar da.

	06, Protokoloa 08, Protokoloa 13.	mapa, gizarte-arkitektura.	Kanabisa ere ohikoa da antsietatea duten edari-gizonek erabiltzen. Aipatu transferentziako arriskuak argi eta zehaztasunez, hauek gertatzeko aurretik.
Hepatikoaren eta gorputzeko susperraldia (1-6 hilabeteetan).	Protokoloa 07, Protokoloa 18, gibelaren laguntza paketea (4.4. atala).	Hepatiko funtzioaren jarraipena, NAC, silimarina, TUDCA, fosfatidilkolina.	LFTak (funts-azaleko entzimatak) errepikatu soberkiotasunaren 1, 3 eta 6 hilabetetan. Gibela gorputzeko organo erregeneratzaileetako bat da; hobekuntza nabarmena lor daiteke, are kalte handiak badituztela ere, betirako soberkiotasunez. Jarraipen egin. Hobekuntzak ospatu.
Identitatea eta esanahia (2-12 hilabeteetan).	Protokoloa 20, Protokoloa 21, Protokoloa 23, C-28.	Identitatearen berreraikuntza, adinako norbait izatea, helburu arkitektura.	Alkoholismoak askotan identitatearekin lotura sakona du – "Nik nor naiz, edateko moduan". Urte luzez edaten dutenek, soberan izateko, identitatea berreraiki behar dute, eta horrek ez du substantzia batek utzitako hutsunean oinarritu. Protokolo 20 (identitatearen berritzea) ezinbestekoa da.
Luzeko plana (6-24 hilabete eta gehiago).	Protokoloa 24, Protokoloa 25, C-28, C-31.	Helburu arkitektura, erlazioen konponbidea, adikzio naturala guztiz funtzionatzen.	Bigarren urtean soberkiotasunaren ondorioz gertatzen den garaien bolumeneko hobekuntza MRI batekin neurtzen da eta benetan nabarmena da. Hilabete batean errekuperaziorako konpromisoa hartu duen pertsona bat neurologikoki desberdina izan daiteke -- nabarmen, neurri handian hobeto -- 18 hilabetera. Hau ez da metafora. Biologia eskaintzen duen soberkiotasunerako argudio luze-luzeenetako garrantzitsuena da.

Zatia 8 — Laguntza medikoko geruza.

Alkohol-menpekotasuneko kasuak dira tratamendu farmazkologikoarentzat froga sendoenetako oinarria duten adiktzioetako bat. Beharrezkoak diren sendagai hauek gutxi erabiltzen dira; ikerketek erakusten dutenez, alkohol-menpekotasuna duen eta sendagai horietatik onurak lor ditzaketen pertsona guztien artean, %10 baino gutxiago jasotzen dituzte. Honek tratamendu-hutson bat sortzen du, eta horrek biziak galtzea eragin dezake.

Ekarri atala hau zure medikuari. Galdetu zuzenean aukera horiei buruz. Recovery Kernel sistema eta tratamendu farmakologikoak ez dira lehiatzen; elkarrekin lan egiteko diseinatuta daude.

FDAk onartutako botikak alkoholaren erabilera trastornoetarako.

Botika.	Mekanismoa.	Froga maila.	Genomiko eta klinikoaren aztertzeak.
Naltrexona (aularik edo hilabetean behin injekzio bidez / Vivitrol).	Opiodo hartzaile antagonista — alkoholak sortzen duen plazerraren seinaleari blokeatzen dio, "nahi" sentimendua eta plazerra murriztuz.	Garrantzitsuak diren hainbat ikerketa kliniko (RCT) egon dira; AEBetako Elikagai eta Medikamentuen Agentziak (FDA) onartu du.	OPRM1 A118G garrierak erantzun nabarmen hobea erakusten dute, emaitza asko hiru aldiz hobetoak izaten dira. Zure OPRM1 A118G variantea duzula jakin baduzu, naltrexona izango da zure botika eraginkortasun handieneko bat. Injekzio hilabeterokoa (Vivitrol) egunero hartzea beharrezkoa ez izatea ekartzen du. Sinclair metodoa — naltrexona edateko esperientziako aurretik hartzea, sariren erantzuna desaktibatzeko asmoz — osasunerako arriskua murrizteko estrategia frogatutako bat da, abstinentzia nahi ez duten pertsonentzat.
Acamprosate (Campral)	GABA eta glutamataren erregulazioa — alkohol-abstinentziaren eta abstinentziako sindrome post-	FDAk onartutakoa; PAWsean eraginkortasun berezia du.	Berezi garrantzitsua GABA defizitaren profilerako (GABRA2 arriskuko) eta PAWS larriak dituztenentzat. Gin batek garbitzen du, ez du gibelaren metabolismoa, eta hori abantaila da alkohol

	akutuen (PAWS) estimulazio gehiekoa murriztu egiten du; abstinentziak eragandako estresa murrizten du.		desintoxikazioan, gibeleko funtzioa okertu daitekeenean. Gibeleko laguntza paketearekin ez dago elkarrekirik. Desintoxikazioan zehar edo ondoren hastea gomendatzen da.
Disulfiram (Antabuse).	ALDH2 inhibitzailea — azetaldehidoaren garbiketa blokeatzen du, eta alkohol kontsumoa bada, goragarrari, zurikaketa eta eroso gabeko sentimenduei ekar dezake.	Aversion estrategia, eraginkorra denbora tarte batez, betiere konformitatea jarraipen zuzenekin egiten bada.	Eragina du edateari berehala eta gogortasunez aurre eginez, zigorrak emanez. Efektiboa da dosia kontrolatzen denean (bikoteak, farmazialariak edo programako batek). EZ da egokia ALDH2*2 garatzaileentzat; hauek jada acetaldehidoaren garapena murriztuta dute; disulfiramek dagoeneko existitzen den biologiko-inhibizioa areagotu egingo luke. Abstinentziari dedikazio absolutua eskatzen du, edateak medikuntzaz arriskutsu bihurtzen dituelako.
GLP-1 agonistak (semaglutida, tirzepatida).	Alkohola desiraren murriztzea dopamina eta sariketako zirkuituen erregulazio bidez; 2025-2026ko datuen arabera, edateko kasuetan %50-%60eko murrizketa ikusi da.	Agertzen ari da — datu obserbatibo sendoak; ikerketa klinikoak 2026ean jarraitzen dute.	Urteetan alkohol tratamendu farmakologian egon den garapen nabarmenena. Mekanismoa alkohola kontsumatzeko desioaren "nahi" sentimendua murriztea dirudite, edari horretarako duen tiraka-eraginetik, kontsumoak ematen duen plazerra baino gehiago. AUD (alkohol erabilera trastornoa) eta arazo metabolikoak dituzten pazienteentzat, hau bi arazoei irtenbide eman dezake aldi berean. Medikuarekin hitz egin.
Gabapentina.	GABA-ren eraginpean jarduten duen antikonbulsibo bat—abstinentziako sintomeak eta abstinentzia sindromearen ondorioak murriztu egiten ditu; bereziki garrantzitsua lo eta antsietateari dagokionean.	Moderate – etik kanpoko erabilera; AUDentzat oinarri zientifiko handia du.	PAWS (abstinentzia sindromearen post-akutea) kudeatzeko eta lehen 1-3 hilabeteetan lo egiteko erabilgarria. KONTU: gabapentina bera mendekotasun arriskua du, batez ere adikzioaren historia duten pertsonengan. Denbora mugatuekin eta medikuak jarraitzearekin erabili. GABRA2 profil handikoek

			onurarik handiena izan dezakete, baina gehieneko abusatzeko arriskua dute; arreta handiz jarrai.

Azken hitza.

THE CENTURION — Sistema horrek alkoholaren aukera egin zuen, eta sistema hori ez zegoen hautsi; problema bat konpontzen saiatzen zen, baina modu okerrean.

GABA sistema isil ezin zena. Endorfin sistema, ez zuen nahikoa gizarte-ongiolak sortzen. Dopamina sistema, eguneroko bizitzako elementu arruntetan saritasunik aurkitzen ez zena. Metilazio sistema, serotonina nahikoa sintetizatzeko gai ez zena. Hau ez dira pertsonaren akatsak. Biologiaren fragilitas dira; zehatzak, genetikoak eta konpondu daitezkeenak.

Alkoholek arazo horiek konpondu zituen. Urteetan, agian hamartetan, arazo horiek konpontzen lagundu zuen. Soluzioa erreal bat zen. Eta prozesuan, dena suntsitzen zuen.

Recovery Kernel-ek eskaintzen duen irtenbidea beste mota bat da: motelagoa, gutxi gorabeheratsuagoa, egunero praktikatzeko eta laguntza biologiko, komunitate eta denbora behar duena. Baina irtenbide horrek alkoholak eragandako kostuak ez ditu suposatzen. Irtenbide horrek zure bizitza edari bat etorriko noiz izango zen gairuan ez dagoenean bakarrik zentratzea ekiditzen du.

Garaina alkoholak galtzen duen bolumena berreskuratzen da. GABA hartzaileek funtzionatzen hasten dira berriz. Serotonin sistema berreraikitzen da. Gorputzak sendatu egiten da. Estresaturik zeuden harremanak konpondu daitezke — ez denak, eta ez azkar, baina garrantzitsuak. Alkoholak kaltetutako kognizio-funzioa itzuliko da, askotan edateari aurreko mailatik gorago, errekupetarako erabiltzen diren tresnak— arnasketa, lo, nutrizioa, ariketa, kontemplazioa— garapen handiagoko burmuina eraikitzen ari direlako.

Recovery Kernel-a horien beharrak asetzeko sortu zen, eta hauek mapa zehatzago bat zuten, orduko eskaintzen ziren mapa orokorrek baino. Orain, alkoholari buruzko informazio zehatza duen mapa duzu.

Navegazioa jarraitzen du Compendium nagusian. Erabili.

— — —

Recovery Kernel osoko Centurion Bilduma osoan agertzen diren protokoloetara jo behar da.
Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ **KALTE-MUGIKETAREN ERREKURSOA — EZ DA MEDIKUNTZA AHOALDIA.**
Alkoholaren erabilera utzi eta suspertzeko modua: Recovery Kernel erabiltzea | Gaixotasun jakin batzuei buruzko informazioa.